Gesundheitswegweiser Untertürkheim

Informationen, Anregungen und Tipps für ein gesundes Älterwerden

2019

2. Auflage

2019 2. Auflage

Herausgeber:
Mitglieder der Arbeitsgruppe 4
„Richtig informieren in Untertürkheim“:
Werner Feinauer, Barbara Grimminger, Peter Luz,
Luise Meier, Karola Palaschewski, Lina Wallus,
Ulrike Madueno, Beate Kreisner, Jasmin Herrmann,
Jochen Pikart

in Kooperation mit der
Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt,
Sachgebiet Strategische Gesundheitsförderung
Lina Wallus
Schloßstraße 91
70176 Stuttgart

2. Auflage Januar 2019

Inhaltsverzeichnis

1 Grußwort 1

2 Beratungsangebote 2

3 Soziale Einrichtungen und Angebote 11

4 Ambulante Angebote 19

5 Pflegeeinrichtungen 22

6 Kirchengemeinden 26

7 Ärzte 31

8 Zahnärzte 34

9 Therapeuten 35

10 Krankenkasse 37

11 Apotheken 38

12 Tipps zur gesunden Ernährung und Bewegung 39

13 Prüfliste seniorengerechte Wohnung 41

14 Mein Plan Stuttgart: Medikationsplan 45

15 Krankenhäuser und öffentliche Toiletten 47

16 Stadtteilgesundheitsbericht Untertürkheim 48

17 Impressum 49

18 Eigene Notizen 51

Hinweis: Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Alle Daten wurden mit einem Fragebogen von den Anbietern erfragt. Ein Anspruch auf Aufnahme in diesen Wegweiser besteht nicht.
Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten sowohl für weibliche als auch männliche Personen.

1 Grußwort

Bezirksvorsteherin Dagmar Wenzel

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Untertürkheimerinnen und
Untertürkheimer,

Sie halten den Gesundheitswegweiser über Angebote in der Hand, die sich ganz speziell an die Seniorinnen und Senioren in unserem Stadtbezirk richten. Er wurde 2016 erstmalig veröffentlicht und aufgrund großer Nachfrage 2019 neu aufgelegt.
Immer mehr Menschen in Untertürkheim erreichen ein hohes Alter. Für den einzelnen Menschen ist dabei entscheidend, ob und wie er gesund alt werden kann. Gesund älter werden und selbstbestimmt leben, sind zwei große Herzenswünsche von Seniorinnen und Senioren. Hilfestellungen und Unterstützungsangebote, wie pflegerische, hauswirtschaftliche und soziale Angebote sind dabei natürlich sehr wichtig, und ich danke allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der verschiedenen Einrichtungen in Untertürkheim für ihren täglichen Einsatz und ihre Zuwendung.

Diesen Gesundheitswegweiser haben das Gesundheitsamt Stuttgart zusammen mit Seniorinnen und Senioren in Untertürkheim erstellt. Herzlichen Dank an alle Beteiligten für ihre Mitarbeit und ihren Einsatz. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Durchblättern des Gesundheitswegweisers und hoffe, Sie finden das eine oder andere passende Angebot und nutzen es für sich.

Ihre
Dagmar Wenzel

2 Beratungsangebote

Bezirksamt Untertürkheim

Anschrift	Großglocknerstr. 24/26
Telefonnummer	0711 216-57288
E-Mail	buergerinfo.untertuerkheim@stuttgart.de
Homepage	www.stuttgart.de/untertuerkheim

Angebote

- Rentenstelle
- Sozialhilfe / Grundsicherung
- Wohngeld
- Informationsmaterialien: Viele Informationsbroschüren liegen im Bezirksrathaus aus.

Öffnungszeiten Bürgerbüro

Vormittags: Mo, Di, Do, Fr: 08:30 - 13:00 Uhr
Nachmittags: Di 14:00 - 16:00 Uhr, Do 14:00 - 18:00 Uhr
Mittwochs geschlossen

Bürgerservice Leben im Alter (LiA) Untertürkheim

Anschrift	Strümpfelbacher Straße 45
Telefonnummer	0711 216-80323
E-Mail	lebenimalter@stuttgart.de

Angebote

Rat und Hilfe in allen Fragen des Alters. Beratung für Menschen ab 63 Jahren, Angehörige und alle, die Fragen zum Älterwerden haben, umfassend, vertraulich und kostenlos. Es werden Menschen aller Konfessionen und Nationalitäten neutral beraten. Insbesondere auch pflegende Angehörige erfahren eine umfassende Beratung. Es stehen aktuelle Informationen zu sämtlichen Hilfsangeboten in Stuttgart zur Verfügung. Auf Wunsch werden Angehörige auch bei der Vermittlung der Dienste und Angebote unterstützt.
Sprechstunde, Hausbesuche und telefonische Beratung sind möglich.

Öffnungszeiten

Vormittags: Mo, Mi, Fr: 9:00 – 12:00 Uhr
Nachmittags: Do 16:00 – 17:00 Uhr
Dienstags geschlossen
Weitere Sprechzeiten nach Vereinbarung

Besonderheiten:

- Hausbesuche
- Schweigepflicht
- Kostenlose Beratung

GerBera Stuttgart Ost
(Gerontopsychiatrische Beratungsstelle)
Klinikum Stuttgart

Anschrift	Haußmannstr. 103A 70188 Stuttgart
Telefonnummer	0711 27822662
E-Mail	gerbera.ost@klinikum-stuttgart.de

Angebote

Beratung und Begleitung für psychisch veränderte ältere Menschen und ihre Angehörigen: unterstützende Gespräche und Hausbesuche. Wir vermitteln Hilfe und Unterstützungsangebote.
GerBera Stuttgart Ost ist u.a. für Untertürkheim zuständig.

Besonderheiten:

- Hausbesuche
- Schweigepflicht
- Kostenlose Beratung

Pflegestützpunkt Stuttgart
Äußere Bezirke

Anschrift	Sozialamt Pflegestützpunkt - Äußere Stadtbezirke Frau Julia Lichtenstein Eberhardstraße 33, 70173 Stuttgart
Telefonnummer	0711 216-59100
E-Mail	julia.lichtenstein@stuttgart.de oder psp-stuttgart@stuttgart.de
Homepage	www.stuttgart.de/pflegestuetzpunkt

Angebote
Rat und Hilfe für hilfe- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Der Pflegestützpunkt unterstützt in allen Fragen rund um das Thema Pflege und Sozialleistungen, unabhängig von der Kassenzugehörigkeit oder dem Bezug von Sozialleistungen: verbraucherorientiert, träger- und anbieterübergreifend. Die Beratung kann telefonisch oder persönlich erfolgen (telefonische Terminvereinbarung erbeten). Unsere Sprechzeiten sind Montag, Mittwoch und Freitag von 9-12 Uhr sowie Donnerstag von 16-17 Uhr oder nach Vereinbarung."

Besonderheiten:
- Schweigepflicht
- Kostenlose und neutrale Beratung

Sozialdienst für Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung

Gesundheitsamt Stuttgart

Anschrift	Schloßstraße 91, 70176 Stuttgart
Telefon	0711 216-59468
E-Mail	Sozialdienst-ckub@stuttgart.de

Angebote

Beratung und Begleitung für Erwachsene bis 65 Jahre (sowie Kinder- und Jugendliche) mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung, einer Seh-oder Hörbehinderung oder einer chronischen Erkrankung sowie für deren Angehörige.

Themen:

- Wie komme ich mit der Einschränkung oder Behinderung zurecht?
- Sozialrechtliche Ansprüche und gesetzliche Hilfen, z.B. Pflegegeld, Schwerbehindertenausweis, Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII und Sozialgesetzbuch II, Krankengeld oder Rente, Nachteilsausgleiche, Grundsicherung,
- Hilfen zur hauswirtschaftlichen, medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie Hilfsmittel
- Behinderten- und bedarfsgerechte Wohnraumversorgung
- Spezifische Einrichtungen für Menschen mit Behinderung

Besonderheiten:

- Beratungsgespräche bei Bedarf mit Dolmetscher, auch in Gebärdensprache
- Hausbesuche
- Schweigepflicht
- Kostenlose Beratung

StadtSeniorenRat e.V.

Anschrift	Christophstraße 11, 70178 Stuttgart
Telefonnummer	0711-6159923
E-Mail	stadtseniorenrat-stuttgart@t-online.de
Homepage	www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Angebote

Der StadtSeniorenRat Stuttgart ist die Interessenvertretung der älteren Generation in Stuttgart. Er wird von der Stadt Stuttgart gefördert, ist gemeinnützig sowie weltanschaulich und parteipolitisch neutral. Der StadtSeniorenRat möchte, dass Rahmenbedingungen für ein gleichberechtigtes Leben im Alter in unserer Stadt erarbeitet und durchgesetzt werden. Er berät über die verschiedenen Möglichkeiten der Vorsorge z. B. Vollmacht / Patientenverfügung. Die Beschwerde- und Beratungsstelle vermittelt, berät und hilft bei Problemen und Konfliktsituationen in der Pflege und Versorgung.

Schwerpunktthemen der Arbeit:

- Vorsorge für Alter und Krankheit
- Wohnen, Verkehr, Mobilität
- Kultur, Sicherheit

Sprechstunden

- jeden 1. Dienstag von 10:00 - 11:30 Uhr in den Monaten Februar, Mai, August, November im Bezirksrathaus, 1. Stock Sitzungssaal, Großglocknerstr. 24
- In der Geschäftsstelle, Christophstraße 11 jeden 1. + 3. Dienstag im Monat 14:00 – 16:00 Uhr

Besonderheiten:

- Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.
- Kostenfreie Beratung.

VdK Patientenberatung

Anschrift	Gaisburgstr. 27, 70182 Stuttgart
Telefonnummer	0711 2483395
E-Mail	patienten-wohnberatung-bw@vdk.de
Homepage	www.vdk.de/patienten-wohnberatung-bw

Angebote
Wir sind Lotsen im Gesundheitswesen und möchten mit unseren qualitativ gesicherten Informationen die Gesundheitskompetenz und Entscheidungsfähigkeit unserer Rat-Suchenden stärken.

Infos und Beratung über Gesundheitsvorsorge, Versorgungswege, Therapien, Patientenrechte, Heil- und Hilfsmittel und vieles mehr.

Besonderheit: kostenlose Beratung, telefonisch, persönlich, schriftlich.

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

Anschrift	Paulinenstr. 47, 70178 Stuttgart
Telefonnummer	Gesundheitsberatung 0900 17744-47
E-Mail	gesundheit@verbraucherzentrale-bawue.de
Homepage	www.verbraucherzentrale-bawue.de

Angebote
Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg informiert die Verbraucherinnen und Verbraucher zu Fragen des privaten Konsums, berät und unterstützt bei unübersichtlichen Angebotsmärkten und komplexen Marktbedingungen.

Der Preis der Telefonberatung beträgt 1,75 € pro Minute aus dem deutschen Festnetz, aus Mobilfunknetzen sind höhere Preise möglich.

STUTTGART

Informationen und Hilfen zu Suchtprävention und Suchthilfe

Beauftragte für Suchtprophylaxe
Gesundheitsamt Stuttgart

Anschrift	Schloßstraße 91, 70176 Stuttgart
Telefonnummer	0711 216-59412
E-Mail	annette.faust-mackensen@stuttgart.de
Homepage	https://www.stuttgart.de/suchtpraevention

Selbsthilfe
KISS Stuttgart

Anschrift	Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart
Telefonnummer	0711 6406117
E-Mail	info@kiss-stuttgart.de
Homepage	https://www.kiss-stuttgart.de

Demenzberatungstelefon
Alzheimergesellschaft
Baden-Württemberg
(kostenlos)

Telefonnummer	0711 24849663
Homepage	https://www.alzheimer-bw.de/

Stuttgarter Netz für pflegende Angehörige
Online Angebot für professionell Tätige und pflegende Angehörige: Aktueller Überblick über die derzeitigen Hilfsangebote in Stuttgart

Homepage	www.netz-fuer-pflegende.de

3 Soziale Einrichtungen und Angebote

AWO Stuttgart
Begegnungs- und Servicezentrum Widderstein

Anschrift	Widdersteinstr. 22
Telefonnummer	0711 332058
E-Mail	bgs.untertuerkheim@awo-stuttgart.de
Homepage	www.awo-stuttgart.de
Besonderheiten	Es gibt einen Hol- und Bringdienst. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Angebote (alle weiteren Angebote siehe Monatsprogramm)

- **Gedächtnistraining** (Kostenlos)
  Termine: Montag, 14:30 Uhr (Programm beachten)
- **Spielnachmittag** (Kostenlos)
  Termine: Dienstag, 14:30 Uhr (Programm beachten)
- **Schach für Junge und Junggebliebene** (Kostenlos)
  Termine: Donnerstag, 14:30 Uhr (Programm beachten)
- **Gymnastik** (1. Stock)
  Termine: Dienstag, 14:30 – 15:30 und 16:00 – 17:00 Uhr (Programm beachten)
  Besonderheiten: Anmeldung erforderlich
  Bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.
  Kosten: 3 € pro Teilnahme
- **Mittagstisch**
  Termine: Mo-Fr. 11:30 – 13:00 Uhr
  Kosten: Preise bitte beim Anbieter erfragen.
- **Essen bei Ihnen zu Hause**
  Termine: nach Vereinbarung
  Kosten**:** Preisliste bitte beim Anbieter erfragen

Stadtteilbibliothek Untertürkheim

Anschrift	Strümpfelbacherstr. 45
Telefonnummer	0711 216-57723
E-Mail	Stadtteilbibliothek.untertuerkheim@stuttgart.de
Homepage	www.stuttgart.de/stadtbibliothek/untertuerkheim

Angebote

Der Aufenthalt in der Bibliothek kann zum Lesen, Kopieren, Kaffee trinken genutzt werden. Es gibt regelmäßig Veranstaltungen und einige sind kostenlos.
Für die Ausleihe von Medien bitte den Bibliotheksausweis mitbringen (bei Erstanmeldung Personalausweis). Eintritt für Veranstaltungen und Vorträge. Manche Veranstaltungen sowie Ausstellungen und Ausstellungseröffnungen sind kostenlos. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

Öffnungszeiten:

Di 11:00 – 19:00 Uhr,
Mi + Do 14:00 – 18:00 Uhr,
Fr 10:00 – 18:00 Uhr, Sa 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten:

Jahresbeitrag für die Ausleihe von Medien 20 €, Monatsbeitrag 4 €. Für Inhaber der BonusCard kostet es die Hälfte: 10 € bzw. 2 €

Begegnungsstätte Luginsland

in der Evang. Gartenstadtgemeinde Untertürkheim

Anschrift	Barbarossastr. 50-52A
Telefonnummer	0711 3360761
E-Mail	sigrid.freitag@stuttgart-diakonat.de, nicole.escher@stuttgart-diakonat.de
Homepage	www.gartenstadtgemeinde.de/ begegnungsstaette/
Besonderheiten:	Barrierefreie Räumlichkeiten, Ferienzeiten beachten!

Angebote

- **DRK-Seniorengymnastik - Sitzgymnastik**
  Termine: Donnerstag, 14:00 – 14:45 Uhr
  Kosten: 3 € , Bequeme Kleidung mitbringen
- **DRK-Seniorengymnastik**
  Termine: Donnerstag, 15:00 – 16:00 Uhr sowie
  16:15 –17:15 Uhr, Kosten: 3 €
  Bequeme Kleidung, wenn mögl. Sportschuhe mitbringen.
- **Yoga 50 plus**
  Termine: Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
  Kosten: 9 €
  Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung mitbringen.
- **Kreistänze**
  Termine: Montag, 15:00 – 16:30 Uhr
  Kosten: 7 € inkl. Getränk
- **Begegnungsstätten-Nachmittag**
  Termine: jeden Dienstag ab 14:30 Uhr
  Kosten: Unkostenbeitrag für Getränke, Kuchen
  Info zu Themen unter Tel. 0711 3360761
- **Geh-Mit! Ausflug**
  Termine: 1x im Monat
  Info und Anmeldung unter Tel. 0711 3360761

- **Mittagstisch**
  Termine: Mittwoch und Freitag 12 – 13 Uhr (Programm beachten),
  Kosten: 7€ für das Menü (Suppe, Hauptspeise, Nachtisch, Mineralwasser).
  Zwei Menüs im Angebot. Anmeldung erbeten.
- **Bingo bei Kaffee und Tee**
  Termine: Mittwoch, 14-tägig, 10:30 - 11:30 Uhr, (Programm beachten), Kostenlos
- **Pilates**
  Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr (außer Ferienzeit)
  Leitung: Nicole Stenzel, Sporttherapeutin
  Matte und bequeme Kleidung mitbringen, Kosten: 12,- €

Stadtteil- und Familienzentrum Mäulentreff

Anschrift	Mäulenstraße 5
Telefonnummer	0711-12037675
E-Mail	familienzentrum-untertuerkheim@jugendhaus.net
Homepage	www.familienzentrum-untertuerkheim.de

Angebote

- **Offenes Café**
  Termine: Montag - Donnerstag von 14:00 – 17:30 Uhr, freitags von 14:00 – 18:00 Uhr
  Kosten: Preisliste bitte beim Anbieter erfragen
- **Mittagstisch**
  Ehrenamtliche Mitarbeiter des Mäulentreffs kochen kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt. Termine: Dienstags, 12:00 – 14:00 Uhr
  Kosten: Erwachsene 4,50 €, Kinder 2,50 €
  Essen nur solange der Vorrat reicht!
- **Offener Frühstückstreff**
  Bei einem vielfältigen und reichhaltigen Frühstücksbuffet können Sie sich treffen, vom Alltag erzählen und den Tag gemeinsam beginnen.
  Termin: Jeden Mittwoch, 9:30 – 13:00 Uhr
  Kosten: Erwachsene 4 €, Kinder 2 €.
- **DRK Bewegungsprogramm „Machen Sie mit - Bleiben Sie fit“**
  Frauengymnastikgruppe
  Termine: Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr
  Kosten: 2 € pro Termin, Sportschuhe und bequeme Sportkleidung mitbringen. Kontakt: Frau Elif Karaca, DRK- Übungsleiterin, Telefon: 0711 47703946

- **KommmiT Projekt – Kommunikation mit intelligenter Technik für Seniorinnen und Senioren**
  Das KommiT Projekt hat einen festen Standort im Mäulentreff. Alle, die sich für dieses Angebot interessieren, können sich sehr gerne an uns wenden oder Sie kontaktieren direkt das Büro des KommiT Projektes – c/o treffpunkt 50 plus, Rotebühlstraße 28, 70173 Stuttgart, Tel.: 071161926-130

Kulturhausverein Untertürkheim e. V.

Anschrift	Strümpfelbacher Straße 38
E-Mail	info@kulturhausverein.de
Facebook	www.facebook.com/ KulturhausvereinUntertuerkheim
Homepage	www.kulturhausverein.com

Angebote

- Theater & Kabarett
- Yoga-Workshops
- Konzerte
- Diskussion & Vortrag
- Runder Tisch
- Lesung

Die genauen Termine und Kosten erfahren Sie auf der Homepage oder beim Veranstalter.

Deutsches Rotes Kreuz

Anschrift	Henry-Dunant Haus Reitzensteinstraße 9, 70190 Stuttgart
Telefonnummer	0711 28080
E-Mail	geschaeftsstelle@drk-stuttgart.de
Homepage	www.drk-stuttgart.de

Angebote

- **Aktivierender Hausbesuch**
  Ausgebildete Übungsleiter/innen des DRKs kommen einmal in der Woche zu Ihnen nach Hause, um mit Ihnen gemeinsam Körper und Geist zu aktivieren. Zusätzlich bleibt Zeit für ein persönliches Gespräch.
  Kostenfreie Schnupperstunde möglich.
  Termine: nach Vereinbarung unter 0711-28081333
  Kosten: 15 € je Besuch, Anpassung des Teilnehmerbetrags je nach Möglichkeit

- **Wohnberatung**
  Beratung zu bedarfsgerechter Anpassung durch Hilfsmittel und bauliche Maßnahmen, Beratung zu möglicher finanzieller Unterstützung, Begleitung der Umsetzung sowie Vorträge zum Thema
  Termine: nach Vereinbarung unter 0711-28081333 oder wohnberatung@drk-stuttgart.de

- **Barrierefreie Musterwohnung**
  Führungen in der barrierefreien Musterwohnung „Werkstatt Wohnen“ des Kommunalverbands für Jugend und Sozialen Baden-Württemberg (KVJS), STG-West Lindenspürstraße 39, Telefon: 0711 – 2808 1333, E-Mail: wohnberatung@drk-stuttgart.de
  1. und 3. Donnerstag im Monat offene Sprechstunde

Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen

Hospiz Stuttgart

Anschrift	Stafflenbergstraße 22, 70184 Stuttgart
Telefonnummer	0711 2374153
E-Mail	info@hospiz-stuttgart.de
Homepage	www.hospiz-stuttgart.de

Hospiz St. Martin

Anschrift	Jahnstr. 44 - 46, 70597 Stuttgart
Telefonnummer	0711 6529070
E-Mail	hospiz@hospiz-st-martin.de
Homepage	www.hospiz-st-martin.de

4 Ambulante Angebote

Katholische Nachbarschaftshilfe
St. Johannes

Anschrift	Warthstr. 22
Telefonnummer	0157 34845671
E-Mail	nbh-stjohannesevangelist.stuttgart@drs.de
Homepage	www.sankturban.de

Angebote

- **Hilfe im Haushalt**

- **Begleitdienst zu Ärzten / Behörden / Einkaufen etc.**

- **Pflege von sozialen Kontakten:** Besuche, Vorlesen, Spazieren gehen, gemeinsames Spielen, Gespräche

  Termine: nach Vereinbarung
  Kosten: 10,50 € pro Stunde + eventuelle Fahrtkosten

Katholische Sozialstation Stuttgart
Pflegegruppe Neckar

Anschrift	Posener Str. 2, 70374 Stuttgart
Telefonnummer	0711 566832
Homepage	www.sozialstationen-stuttgart.de

Angebote

- **Pflegeangebote**
- **Hauswirtschaftliche Angebote**
- **Beratungsangebote**
  Kosten werden im gesetzlichen Rahmen der Kranken- und Pflegekasse übernommen. Ein individueller Kostenvoranschlag wird erstellt.

AWO Stuttgart
Begegnungs- und Servicezentrum Widderstein

Anschrift	Widdersteinstr. 22
Telefonnummer	0711-332058
E-Mail	bgs.untertuerkheim@awo-stuttgart.de
Homepage	www.awo-stuttgart.de

Angebote

- **Hausnotruf**
- **Allgemeine Information und Beratung**
- **Nachbarschaftshilfe und Mobile Dienste**
  Termine: nach Vereinbarung
  Kosten**:** Preisliste bitte beim Anbieter erfragen.
- **Ambulante Pflege**
  Termine: nach Vereinbarung
  Kosten: nach Aufwand und Pflegestufe

Diakoniestation
Pflegebereich Untertürkheim

Anschrift	Großglocknerstr. 3
Telefonnummer	0711-332489
E-Mail	m.hummel@ds-stuttgart.de
Homepage	www.ds-stuttgart.de
Ansprechpartner	Markus Hummel

Angebote

Ambulante Kranken- und Altenpflege:

- Betreuungs- und Entlastungszuhause
- Haushaltsnahe Unterstützung
- Mahlzeitendienst
- Ergotherapie
- Tagespflege
- Krankenwohnung
- Beratung
- Diakonie Plus
- Pflegeüberleitung
- Hausnotruf
- 24-Stunden Betreuung

Hinweis: Weitere stadtweite ambulante und stationäre Angebote finden Sie unter www.netz-fuer-pflegende.de oder beim Bürgerservice Leben im Alter und dem Pflegestützpunkt Stuttgart.

5 Pflegeeinrichtungen

Evangelische Heimstiftung GmbH
Paul-Collmer-Haus
Untertürkheim

Evangelische Heimstiftung
Paul-Collmer-Haus
Bertramstraße 23/25
70327 Stuttgart

Anschrift	Bertramstr. 23-25
Telefonnummer	0711 3059 0
E-Mail	paul-collmer-haus@ev-heimstiftung.de
Homepage	www.paul-collmer-haus.de
Besonderheiten	Barrierefreie Räumlichkeiten

Angebote

- **Cafeteria**
  Termine: Di., Do., Sa. und So.: 14:30 – 16:30 Uhr
  Kosten: je nach Verzehr

- **Mittagstisch vor Ort**
  Termine: täglich von 12:30 – 13:30 Uhr
  Kosten: Mittagsmenü 7,00 €.
  Hinweis: Mittagstisch kann nicht ausgeliefert werden.

Haus am Weinberg
Obertürkheim

Anschrift	Augsburger Straße 555 70329 Stuttgart
Telefonnummer	0711 32004-0
E-Mail	haus-am-weinberg@wohlfahrtswerk.de
Homepage	www.wohlfahrtswerk.de
Besonderheiten	Barrierefreie Räumlichkeiten

Angebote

- **Mobile Dienste:** Pflegerische und hauswirtschaftliche Hilfen im Stadtteil. Beratungsgespräch auch zuhause möglich.
  Termine: nach Vereinbarung
  Kosten: Preisliste bitte beim Anbieter erfragen
- **Essen auf Rädern (Menümobil)**
  Termine: nach Vereinbarung
  Kosten: Menü 6,20 € + Zufuhr 2,74 €
- **Betreuungsgruppe mit Nachmittagskaffee und Abendessen**
  Termine: dienstags und mittwochs, 14:00 – 18:00 Uhr
  Kosten: 15,50 € pro Nachmittag (Angebot wird vom Land, der Stadt Stuttgart und den Pflegekassen gefördert)
- **Sturzvorsorge und Gymnastikgruppe im Gymnastikraum**
  Termine: montags und mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr
  Kosten: 20 € Jahresgebühr
  Anmeldung unter Tel. 32004-0.
- **Offener Mittagstisch im Restaurant**
  Termine: täglich, 11:30 – 13:00 Uhr
  Kosten: 9,30 € für ein Menü mit Mineralwassergetränk
  Anmeldung bis spätestens 10 Uhr unter Tel. 32004-12.

- **Betreuungsangebot „Tagespflege“**
  Termine: Montag bis Freitag 8:00 – 16:00 Uhr
  Kosten: je nach Pflegestufe und Entfernung
  Es gibt einen Abhol- bzw. Fahrdienst,
  Rollstuhlfahrerbeförderung möglich.
- **Kurzzeitpflege bzw. Probewohnen im Pflegeheim**
  Das Haus am Weinberg verfügt über 2 Plätze, Buchung des Zeitraums erforderlich.
  Termine: Nach Vereinbarung
  Kosten: Pflegesatz entsprechend der Pflegeeinstufung.
- **24-Std. Häuslicher Notruf**
  Über sein Programm „Vertrauen im Alter (ViA)“ bietet das Haus am Weinberg in Kooperation mit den Johannitern eine 24-stündige Notrufabsicherung in der Häuslichkeit und ist zugleich Ansprechpartner für alle Problemlagen, die in er eigenen Wohnung entstehen können.
  Informationen und Beratung unter Tel. 0711/32004-0

Generationenzentrum Kornhasen, Willy-Körner-Haus, Wangen

Anschrift	Jägerhalde 7
Telefonnummer	0711 4899980
Homepage	www.leben-und-wohnen.de
Besonderheiten:	Barrierefreie Räumlichkeiten

Angebote

- **Dauerpflege im Pflegeheim** (Kosten: Informations- und Anmeldeunterlagen auf Nachfrage)
- **Kurzzeitpflege / Probewohnen** im Pflegeheim (Kosten: Informations- und Anmeldeunterlagen auf Nachfrage)
- **Mittagstisch** für Besucher (Kosten: Information auf Nachfrage)
- **Begegnungsangebote** für Bewohner und Besucher:
  Generationenübergreifende Angebote und Projekte im Stadtteil und mit der benachbarten Kindertagesstätte
  Offenes Caféteria-Angebot (donnerstags und sonntags, Terminankündigung in örtlicher Presse)
  Gedächtnistraining für Bewohner und Besucher
  DRK-Sitzgymnastik für Bewohner und Besucher
  (Kosten: Information auf Nachfrage)

6 Kirchengemeinden

Gesamtkirchengemeinde St. Urban

Anschrift	Warthstr. 22
Telefonnummer	0711 335223
E-Mail	stjohannesevangelist.stuttgart@drs.de
Homepage	www.sankturban.de

Angebote

- **Seniorengymnastik (Leitung DRK)**
  Ort: Gemeindezentrum, Warthstr. 16
  Termine: nach Vereinbarung
  Kosten: 3 € pro Stunde
  Bitte Anti-Rutsch-Socken und leichte Turnschuhe mitbringen. Fahrdienst wird privat organisiert.
- **Ökumenische Seniorennachmittage zu verschiedenen Themen / Lebensbereichen**
  Termine: nach Vereinbarung
  Das Angebot ist kostenlos.
  Fahrdienst nach Bedarf

Neuapostolische Kirche
Gemeinde Stuttgart-Untertürkheim

Anschrift	Fellbacher Str. 9
Telefonnummer	0711 333487 (Rolf Spitz) und 0711 424675 (Gebhard Braun)
E-Mail	rolf.spitz@t-online.de und gebhardbraun@web.de
Homepage	www.nak-stuttgart-fellbach.de/stuttgart-untertuerkheim

Angebote

- **Seniorentreff**
  Ort: Vereinsgaststätte des TBU, Württembergstr.121
  Termine: 1x mtl. normalerweise am 2. Donnerstag des Monats ab 15:00 Uhr (Ausnahmen möglich, siehe Homepage).
  Kosten: Verzehr in der Gaststätte
- **Seelsorgegespräche nach Bedarf**
  Termine: nach Vereinbarung
  Kostenlos
- **Gottesdienste**
  Termine: regelmäßig sonntags um 9:30 Uhr und mittwochs um 20:00 Uhr
- **Gemeindechorproben**
  Termine: 1 x mtl. dienstags um 20:00 Uhr und 2 x mtl. sonntags um 11:00 Uhr (Termine auf Anfrage bzw. über die Homepage). Räumlichkeiten nicht barrierefrei.
  Kostenlos
- **Seniorenchorprobe des Kirchenbezirkes**
  Termine 1 x mtl. Seniorenchorprobe des Kirchenbezirkes (genaue Termine auf Anfrage bzw. über die Homepage)
  Kostenlos

Evangelische Kirchengemeinde Rotenberg

Anschrift	Stettenerstr. 24
Telefonnummer	0711 337163
E-Mail	Pfarramt.rotenberg@elkw.de
Besonderheiten:	Fahrdienst, barrierefreie Räumlichkeiten im Gemeindehaus, Im Graben 12

Angebote

- **Frauenkreis**
  Ort: Gemeindehaus
  Termine: 14-tägig, dienstags,14 - 16:30 Uhr
  Kosten: Freiwillige Spende
- **Kreativwohnzimmer**
  Geistliche Impulse zu wechselnden Themen mit Gesprächen, Austausch und kreativer Entfaltung.
  Termine: alle 2 Monate, samstags 10-16:00 Uhr
  Kosten: Freiwillige Spende für Material und Verpflegung
- **Malgruppe**
  Ort: Gemeindehaus
  Termine: je am letzten Mittwoch im Monat
  Kostenlos

Evangelische Gartenstadtgemeinde Untertürkheim – Luginsland

Anschrift	Barbarossastraße 52
Telefonnummer	0711 338480
E-Mail	pfarramt.untertuerkheim.gartenstadtkirche@elkw.de
Homepage	www.gartenstadtgemeinde.de
Besonderheiten	Barrierefreie Räumlichkeiten, es gibt keinen Hol- und Bringdienst, kostenfreie Angebote

Angebote

- **Gottesdienste**
  Termine: Sonntags i.d.R. um 9:30 Uhr
- **Frauen in den besten Jahren**
  Termine: Jeden 3. Donnerstag im Monat
- **Offener Kreis – Gesprächskreis der Gesamtkirchengemeinde**
  Termine: Jeden 1. Donnerstag im Monat
- **Kantorei und Gospelchor der Gesamtkirchengemeinde**
  Termine siehe Homepage der Gartenstadtgemeinde

Weitere Angebote finden Sie bei unserer Begegnungsstätte Luginsland auf Seite 13

Evangelische Stadt-Wallmergemeinde Untertürkheim

Anschrift	Lindenfelsstr. 38
Telefonnummer	0711 33 06 59
E-Mail	martin.hug@elkw.de
Homepage	www.stadt-wallmerkirche-untertuerkheim.elk-wue.de/

Angebote

- **Backgruppe:** Anmeldung bei Frau Annette Glöckler, Tel: 0711 334723
- **Frauen Aktuell**: 1 x im Monat, dienstags 19:30 Uhr im Gemeindesaal der Stadtkirche, Frau Hild, Tel. 330479
- **Frauenfrühstück**: samstags, 9:00 – 11:00 Uhr im Gemeindesaal der Wallmerkirche
- **Frauentreff:** 1 x im Monat, donnerstags, 19:30 Uhr im Michaelsaal der Wallmerkirche
- **Handarbeitskreis:** jeden Montag (außer in den Schulferien) von 14:15 – 17:30 Uhr im Scheuerle der Stadtkirche
- **Männervesper:** Im Winter treffen sich Männer in Untertürkheim im „Besen“, um sich in gemütlicher Runde über interessante Themen informieren zu lassen und zu diskutieren.
- **OFFENER KREIS:** Der Gesprächskreis der Gesamtkirchengemeinde ist offen für alle, die an einem bestimmten Thema interessiert sind.
- **Ökumenischer Seniorennachmittag:** donnerstags, 15 Uhr, abwechselnd im Gemeindezentrum Untertürkheim der St. Johannes-Gemeinde, den Gemeinderäumen der Stadtkirche oder der Wallmerkirche

7 Ärzte

Allgemeinmedizin

Name	**Dr. Willard Dornes**
Anschrift	Kilianstr. 25
Telefonnummer	0711 333056
Besonderheiten	Hausbesuche, Praxissprache deutsch und englisch

Name	**Dr. Bernd Mähler**
Anschrift	Augsburgerstr. 383
Telefonnummer	0711 330261
E-Mail	praxis@stuttgart-allgemeinarzt.de
Internet	www.stuttgart-allgemeinarzt.de
Besonderheiten	Hausbesuche, Praxissprachen: deutsch, englisch, türkisch, griechisch, rümänisch, Praxis überwiegend barrierefrei

Name	**Dr. Ulrich Schilpp**
Anschrift	Augsburgerstr. 392
Telefonnummer	0711 332208
Besonderheiten	Hausbesuche, Schmerztherapie, Palliativmedizin, Akupunktur

Name	**Lydia Schramm**
Anschrift	Barbarossastr. 79
Telefonnummer	0711 3369180
Besonderheiten	Hausbesuche (nur in Luginsland)

Name	**Dr. Werner Simon**
Anschrift	Ötztalerstr. 32
Telefonnummer	0711 330207
Besonderheiten	Hausbesuche

Name	**Yuriy Shifrin**
Anschrift	Oberstdorferstr. 5
Telefonnummer	0711 332380
Besonderheiten	Hausbesuche

Innere Medizin

Name	**Dr. Rudolf Aubele**
Anschrift	Barbarossastr. 77
Telefonnummer	0711 333660
E-Mail	dr.aubele@t-online.de
Homepage	www.dr-aubele.de
Besonderheiten	Innere Medizin und Sportmedizin, Hausbesuche, Praxis überwiegend barrierefrei, Praxissprache deutsch

Name	**Slobodan Stankovic**
Anschrift	Großglocknerstr. 43
Telefonnummer	0711 339533
E-Mail	info@stuttgart-hausarzt.de
Besonderheiten	Hausbesuche

Gynäkologie

Name	**Ursula Lindhauer**
Anschrift	Großglocknerstr. 6
Telefonnummer	0711 339788
Homepage	www.frauenaerzte-im-netz.de
Besonderheiten	Sprachen: Englisch, Französisch

Augenmedizin

Namen	**Dr. Katrin Leygraf &** **Dr. Antje Reinhardt**
Anschrift	Augsburgerstr. 388
Telefonnummer	0711 333271
E-Mail	info@doktor-leygraf.de
Homepage	www.doktor-leygraf.de

Name	**Dr. Kathrin J. Miller**
Anschrift	Trettachstr. 19 / Augsburgerstr. 361
Telefonnummer	0711 330034
E-Mail	info@augenarzt-stuttgart.de
Homepage	www.augenarzt-stuttgart.de
Besonderheiten	Rollstuhlgerecht, ambulante Operationen, Lasertherapie, Praxissprachen: deutsch, englisch, französisch, polnisch

---

Urologie

Name	**Hamdija Isovic**
Anschrift	Großglocknerstr. 5a
Telefonnummer	0711 333010
E-Mail	praxis@dr-isovic.de
Homepage	www.dr-isovic.de
Besonderheiten	Hausbesuche, Praxis ist barrierefrei.

Weitere Ärzte oder Psychotherapeuten finden Sie auf der Homepage der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg: www.arztsuche-bw.de/ oder unter dem Patiententelefon MedCall: 0711 7875-3966 (Mo – Do: 8:00 – 16:00 Uhr; Fr: 8:00 – 12:00 Uhr)

8 Zahnärzte

Name	**Dr. Rainer J. Kanus**
Anschrift	Augsburgerstr. 358
Telefonnummer	0711 332122
E-Mail	info@volksmund-stuttgart.de
Homepage	www.volksmund-stuttgart.de

Namen	**Dr. Monika Maisch und Dr. Jörg Maisch**
Anschrift	Wallmerstr. 81
Telefonnummer	0711 331772
Besonderheiten	Sprachen: Deutsch, Englisch, Kroatisch, Türkisch

Name	**Dr. Jasmin Schabel**
Anschrift	Oberstdorfer Str. 39
Telefonnummer	0711 330318
E-Mail	praxis@schabel-zahnmedizin.de
Homepage	www.schabel-zahnmedizin.de

Name	**Dr. Astrid Stoss**
Anschrift	Nebelhornstr. 6
Telefonnummer	0711 330837
E-Mail	praxisstoss@t-online.de

Namen	**Dr. Wolfgang Zaiss und Dr. Thomas Loosemann**
Anschrift	Oberstdorferstr. 9
Telefonnummer	0711 333355
E-Mail	info@dres-zaiss-loosemann.de
Homepage	www.dres-zaiss-loosemann.de
Besonderheiten	Praxissprache ist deutsch

9 Therapeuten

Physiotherapie

Name	**Praxis für Physiotherapie Birgit Hagendorn und Team**
Anschrift	Augsburger Str. 358
Telefonnummer	0711 332850
Homepage	www.praxis-hagendorn.de
Besonderheiten	Praxis nur eingeschränkt barrierefrei (2 Stufen)

Name	**Therapiezentrum Untertürkheim**
Anschrift	Strümpfelbacherstr. 44
Telefonnummer	0711 332088
Homepage	www.praxis-tzu.de
E-Mail	praxis-tzu@web.de
Besonderheiten	barrierefreie Praxis, orthopädische und neurologische Behandlung.

Name	**Elena Hass**
Anschrift	Stubaierstr.4
Telefonnummer	0711 8829967
Besonderheiten	barrierefreie Praxis

Name	**Gerhard Heneka**
Anschrift	Arlbergstr. 38
Telefonnummer	0711 333432
E-Mail	info@praxis-heneka.de
Homepage	www.praxis-heneka.de
Besonderheiten	Barrierefreie Praxis, Hausbesuche, Praxissprachen: deutsch, englisch,

Psychotherapie

Namen	**Psychotherapeutische Praxis Gaby Breitenbach und Harald Requardt**
Anschrift	Lindenfelsstr.35
Telefonnummer	0711 4800008
E-Mail	info@villa-lindenfels.de
Besonderheiten	Traumatherapie, Verhaltenstherapie, Systemische Therapie, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, alle Kassen

Name	**Dr. Heike Brünger – Tiefenpsychologische Psychotherapie**
Anschrift	Ingoweg 1
Telefonnummer	0711 39125520

Logopädie

Name	**Logopädische Praxis Annegret Motzer**
Anschrift	Widukindstr. 9
Telefonnummer	0711 3361530
E-Mail	logopaedie-a.motzer@t-online.de
Besonderheiten	Hausbesuche Praxis eingeschränkt barrierefrei (5 Stufen)

Ergotherapie

Name	**Ergotherapeuthische Praxis Renate Koch**
Anschrift	Großglocknerstr. 27
Telefonnummer	0711 3360066
Besonderheiten	Praxissprache: deutsch und englisch

10 Krankenkasse

AOK Stuttgart-Böblingen
Kundencenter Untertürkheim

Anschrift	Augsburger Str. 384
Telefonnummer	0711 2610030
E-Mail	aok.stuttgart-boeblingen@bw.aok.de
Homepage	www.aok.de
Besonderheiten	Barrierefreie Räumlichkeiten, Sprachen: deutsch, englisch

Angebote

- Beratungsangebot über Kranken- und Pflegeversicherung (bitte Gesundheitskarte mitbringen, kostenfrei)
- Gesundheitsangebote (Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung), 2x jährlich kostenfrei für AOK-Versicherte

11 Apotheken

Luginsland Apotheke

Anschrift	Barbarossastr. 79
Telefonnummer	0711 335577
E-Mail	luginslandapotheke@t-online.de
Besonderheit	Barrierefrei

Angebote

- Lieferung von Arzneimitteln
- Blutdruckmessung

Widderstein-Apotheke mit Sanitäts- und Pflegeshop

Anschrift	Widdersteinstr. 23
Telefonnummer	0711 330833
E-Mail	info@widderstein-apotheke.de
Homepage	www.widderstein-apotheke.de

Angebote

- Lieferung von Arzneimitteln (kostenlos)
- Lieferung von Sanitäts- und Pflegehilfsmitteln (kostenlos)
- Kompressionsstrümpfe nach Maß

12 Tipps zur gesunden Ernährung und Bewegung

Für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden ist neben Bewegung auch eine ausgewogene Ernährung wichtig. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel. Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt. Auch der Lebensstil kann sich – oft unbewusst – ändern: Man bewegt sich weniger, lebt geruhsamer und gleichmäßiger

Manchmal braucht der Körper auch mehr Nährstoffe, zum Beispiel bei Krankheiten für „Reparaturarbeiten“. Normalgewichtige ältere Menschen brauchen eine gezielte Auswahl an Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte. Diese sollten relativ wenig Kalorien enthalten, gleichzeitig aber viele lebensnotwendige Nährstoffe liefern. Dazu gehören zum Beispiel feingemahlene Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, Fisch, mageres Fleisch, fettarme Milch und Milchprodukte, Eier und hochwertige Öle wie Olivenöl oder Rapsöl (sparsam verwenden!). Extras, wie Süßigkeiten, Knabbereien und Alkohol sollte man bewusst und nur in kleinen Mengen genießen.

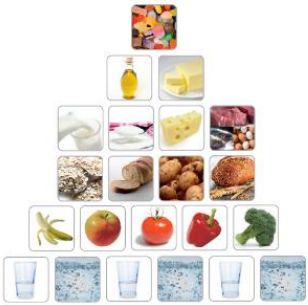
Empfohlen wird täglich:

- eine warme Mahlzeit
- mindestens ein Stück Obst
- mindestens eine Portion[1] Gemüse oder Salat, zubereitet mit einem hochwertigen Öl
- mehrere Portionen Milch, Joghurt, Quark oder Käse
- eine Portion Fleisch oder Fisch oder ein Ei
- möglichst eine Scheibe Vollkornbrot
- etwa 1,5 Liter trinken

[1] Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt.

Kontakt und weitere Informationen zum Thema Ernährung

Gesundheitsamt Stuttgart
Frau Pittelkow-Abele
E-Mail: christina.pittelkow-abele@stuttgart.de
Tel. 0711 216-59422



Regelmäßige Bewegung …

Empfehlung:
Mindestens 150 Minuten in der Woche moderate körperliche Aktivität[2].
Denken Sie daran: Jede Bewegungsminute tut gut!

Kostenloses Bewegungsangebot in Untertürkheim[3]
Sport im Park (Apr.-Sep.): Treffpunkt Barbarossaplatz
(in Kooperation mit dem Turnerbund Untertürkheim 1888 e. V.):
Weitere Angebote und Informationenfinden Sie in der Broschüre „Fit ab 50“.
Sie liegt im Bezirksrathaus aus.

[2] WHO 2010
[3] LHS, Amt für Sport und Bewegung, 2017 „Fit ab 50 – mehr Bewegung für ein gesundes Leben“

13 Prüfliste seniorengerechte Wohnung

Mit zunehmendem Alter können sich bei Menschen verschiedene Änderungen ergeben. Unsicherheiten oder Hilfebedarf können auftreten und zur Gefahr für die Gesundheit und manchmal sogar für das Leben werden. Daher ist es immer wieder wichtig, die eigenen Lebensumstände und auch das Wohnumfeld zu überprüfen. Anpassungen in der Wohnung oder der Einsatz von Hilfsmitteln können helfen, die eigene Selbständigkeit zu erhalten.
Auf den folgenden Seiten finden Sie konkrete und praktische Anregungen, wie Sie für ein sicheres Wohnen sorgen können. Nutzen Sie die Listen, um eventuelle Verbesserungsmöglichkeiten zu entdecken und sorgen Sie damit für Ihre eigene Sicherheit! Überprüfen Sie bewusst, ob noch alles für Sie passt oder ob Sie Verbesserungsbedarf entdecken!
Für eine individuelle Hilfsmittel- und / oder Wohnberatung können Sie sich auch z.B. an Ergotherapiepraxen, ambulante Pflegedienste, Sanitätshäuser oder an die DRK-Wohnberatung (siehe S. 17) wenden.

Foto: KVJS, Werkstatt Wohnen; DRK

GZS GERIATRISCHES ZENTRUM STUTTGART Klinikum Stuttgart

Ärztl. Leiter: A. Friedl

Machen Sie den Test:

- *Welche Gefahren lauern in meiner Wohnung?*
- *Wo kann ich etwas verbessern?*

Name: **Datum:**

GZS-Prüfliste: **Seniorengerechte Wohnung**

Zugang zum Haus und zur Wohnung		*Ja*	*Nein*
Gartentor	Klinke oder Knauf gut erreichbar und zu handhaben		
Pflaster	Keine Stolperfallen durch Unebenheiten		
Treppen (innen und außen)	Griff oder Geländer, über Anfang und Ende der Treppe hinausreichend, möglichst beidseitig, kontrastreiche Treppenkanten		
Haustür	Überdachung, Tür u. Schloss leichtgängig		
Briefkasten	Gut zu erreichen, Aufschließen möglich		
Lichtschalter	Gut erreichbar, Leuchtzeit ausreichend		
Aufzug	Knöpfe lesbar u. erreichbar, Sitzmöglichkeit		
Wohnungstür	Fußmatte rutschfest, Schloss Bedienbarkeit		

Wohnung allgemein		*Ja*	*Nein*
Beleuchtung	Überall gute Beleuchtungsverhältnisse		
Wegstrecken	Frei von Hindernissen		
Bodenbeläge	Rutschhemmender Bodenbelag, Teppiche gut fixiert, keine Kanten		
Stolperfallen	Telefon- oder Verlängerungskabel, Teppiche, Läufer, Brücken		
Hausnotruf	Vorhanden		
Rauchmelder	Vorhanden, funktioniert		
Türglocke	Gut hörbar		

GZS-Prüfliste: Seniorengerechte Wohnung ***Geriatrisches Zentrum Stuttgart*** *AF20181211* **S.1**

Flur		Ja	Nein
Tür-Spion	Vorhanden, nutzbar		
Türöffner	Handhabung einfach		
Geräumigkeit	Keine Bewegungshindernisse durch Schirmständer, Kommoden usw.		
Telefon	Gut erreichbar, Sitzgelegenheit beim Telefon, evtl. drahtlos		
Läufer	Entfernen oder rutschfest befestigen		
Türschwellen	Mit Rollator oder Rollstuhl überfahrbar		
Türbreite	Ausreichend für Geh- und Fahrhilfe		

Wohnzimmer		Ja	Nein
Sofa	Angepasste Höhe, Aufstehen leicht möglich		
Hilfsmittel	z.B. Sitzgelegenheit mit Aufstehhilfe		

Küche		Ja	Nein
Kochgelegenheit	Gas-, Elektroherd, Herdüberwachung mit Abschaltautomatik		
Arbeitsfläche	Heiße Töpfe abstellen möglich, richtige Arbeitshöhe		
Transport	Teewagen, Thermoskanne		
Esstisch	Gut erreichbar vom Küchenherd		
Schränke	Alles gut erreichbar, funktionelle Sortierung		
Kühlschrank	Funktionstüchtig, gut erreichbar		
Küchengeräte	Ggf. angepasst an Behinderungen		
Beleuchtung	Ausreichend, insbesondere Arbeitsflächen		
Sonstiges	Arbeiten im Sitzen möglich		

Schlafzimmer		Ja	Nein
Bett	Gut erreichbar, ggf. mit Hilfsmittel, Höhe angepasst bzw. verstellbar		
Lichtschalter	Vom Bett aus erreichbar		
Ablage	Am Bett vorhanden, z.B. für Telefon / Notruf		
Hilfsmittel	z.B. Nachtlicht, Telefon, Hausnotruf, Nachtstuhl (gut erreichbar)		

Bad und Toilette		Ja	Nein
Toilette	Toilettensitzhöhe mind. 46 cm, Haltegriff, Toil.-Papier gut erreichbar		
Dusche	Duschhocker, Griffe, rutschsichere Einlage, Zugang schwellenlos		
Duscharmatur	Leicht zu bedienen oder mit Thermostat		
Badewanne	Lifter, Badewannenduschbrett, Einsteighilfe		
Wasch-Utensilien	Seife, Handtuchhaken, Haarbürste etc. gut erreichbar		
Spiegel	Bei sitzender Nutzung: tief setzen oder schräg hängen		
Sitzplatz	Hocker, Toilettendeckel		
Lichtschalter	Gut erreichbar, Bewegungsmelder		

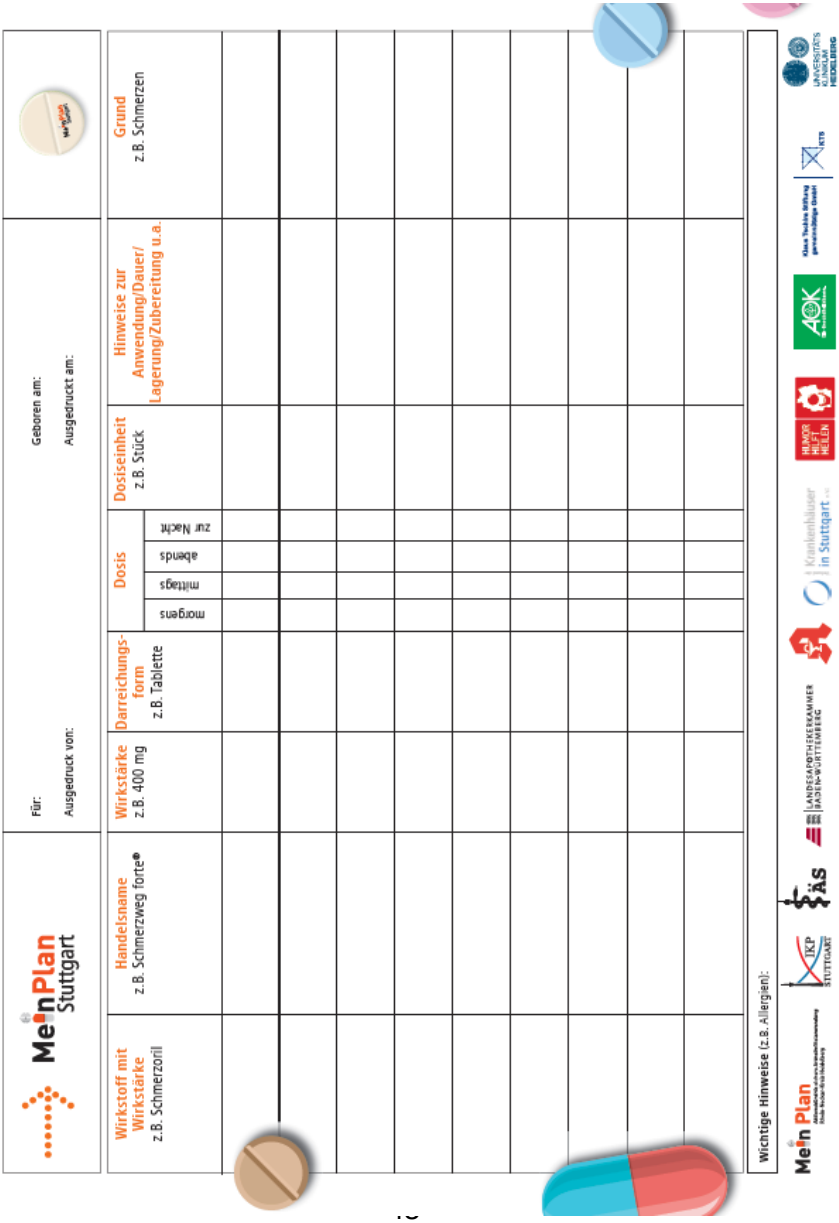
Balkon, Terrasse und Garten		Ja	Nein
Zugang	Schwellenfrei		
Schutz	Sonnen- / Regenschutz		
Bodenbelag	Rutschfest		
Stufen	Stabil, mit Handlauf gesichert		
Gartenwege	Befestigt, gut beleuchtet		
Gehhindernisse	z.B. Kübel, Gartengeräte entfernt		

Bewegungsproben: prüfen Sie die Ausführung!		Ja	Nein
1. Bett: *hinsetzen und aufstehen*	*problemlos möglich*		
2. Wohnzimmerstuhl /Sessel: *hinsetzen und aufstehen*	*problemlos möglich*		
3. Toilette: *hinsetzen und aufstehen*	*problemlos möglich*		
4. Badewanne / Dusche: *betreten*	*problemlos möglich*		
5. *Gehen* über den Flur	*problemlos möglich*		

Bemerkungen:

14 Mein Plan Stuttgart: Medikationsplan

Medikationspläne erhalten Sie unter: Gesundheitsamt Stuttgart, Tel. 0711 216-59415, E-Mail: meinplan@stuttgart.de



MeinPlan Stuttgart

Für:

Ausgedruck von:

Geboren am:

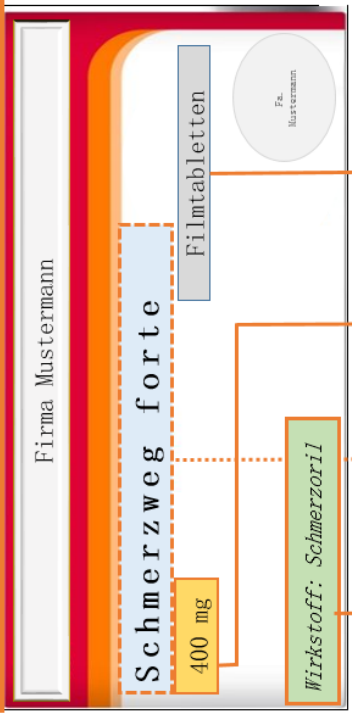
Ausgedruckt am:

Wirkstoff mit Wirkstärke z.B. Schmerzoril	Handelsname z.B. Schmerzweg forte®	Wirkstärke z.B. 400 mg	Darreichungs-form z.B. Tablette	Dosis				Dosiseinheit z.B. Stück	Hinweise zur Anwendung/Dauer/ Lagerung/Zubereitung u.a.	Grund z.B. Schmerzen
				morgens	mittags	abends	zur Nacht			

Wichtige Hinweise (z.B. Allergien):

Mein Plan
IKP STUTTGART
LANDESAPOTHEKERKAMMER BADEN-WÜRTTEMBERG
Krankenhäuser in Stuttgart
HUMOR HILFT HEILEN
AOK
Klaus Tschira Stiftung gemeinnütziges GmbH
UNIVERSITÄTS KLINIKUM HEIDELBERG

ALLE Arzneimittel: Schreiben Sie sich zu jedem Medikament, auch zu frei verkäuflichen Präparaten, die wichtigsten Informationen auf
Immer aktuell: Tragen Sie ein, wenn sich die Dosierung oder Wirkstärke Ihrer Medikamente ändert. Ergänzen Sie neue Medikamente und streichen Sie Medikamente, die Sie nicht mehr brauchen.
Immer dabei: Tragen Sie den Plan stets bei sich, damit Sie ihn im Notfall schnell Griffbereit haben. Legen Sie ihn bei jedem Arztbesuch und in der Apotheke vor. Und nehmen Sie ihn mit, wenn Sie ins Krankenhaus müssen.



Tragen Sie hier ein, **WANN** Sie Ihr Medikament einnehmen sollen und **WIEVIEL**

Einheit der zuvor beschriebenen Dosis, z.B. 1-0-1-0 **„Stück“**

Platz für besondere Hinweise, z.B. **„Medikament muss in den Kühlschrank“** oder **„Nicht zusammen mit Milch einnehmen“**

Tragen Sie hier ein, **WARUM** Sie das Medikament einnehmen, z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Schmerzen

Wirkstoff z.B. Schmerzoril

Handelsname z.B. Schmerzweg forte

Wirkstärke z.B. 400 mg

Darreichungs-form z.B. Tablette

Dosis: morgens, mittags, abends, zur Nacht

Dosis-Einheit z.B. Stück

Hinweise zur Anwendung/Dauer/ Lagerung/Zubereitung z.B. mit dem Essen nehmen

Grund z.B. Schmerzen

15 Krankenhäuser und öffentliche Toiletten

Nächstgelegene Krankenhäuser

Klinikum Bad Cannstatt	Prießnitzweg 24 70374 Stuttgart Telefon: 0711 278-02
Karl-Olga Krankenhaus	Hackstraße 61 70190 Stuttgart Telefon: 0711 2639-0

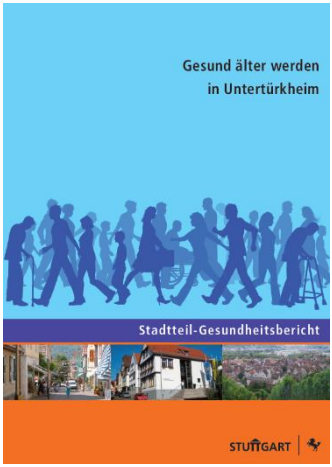
Öffentliche Toiletten in Untertürkheim

Bahnhof Untertürkheim (24 Std.)	Arlbergstraße 32/1
Friedhof Untertürkheim (nur tagsüber)	Gehrenwaldstraße 40
Rotenberg (24 Std.)	Württembergstraße 312/1
Nette Toilette (kostenlos)	Restaurant „Speiserei“ Arlbergstraße 39

nette Toilette ©STUDIOO GmbH

16 Stadtteilgesundheitsbericht Untertürkheim

2016 wurde der erste Stadtteilgesundheitsbericht für Untertürkheim vom Gesundheitsamt Stuttgart herausgegeben. Er wurde im Rahmen des 1,5-jährigen Projekts „Gesund älter werden in Untertürkheim“ erstellt. Mithilfe von Interviews und Befragungen ist eine stadtteilspezifische Bestandsaufnahme zu den Themen „Leben und Wohnen“, „Soziale Kontakte und Begegnungsmöglichkeiten“ sowie „Gesundheitsversorgung und Prävention“ entstanden. Sie zeigt, auf welche Ressourcen Untertürkheim als gesundheitsfördernder Stadtteil bauen kann und wo die Herausforderungen liegen.
Der Stadtteilgesundheitsbericht bündelt die Ergebnisse des Projekts, beinhaltet verschiedene Informationen und Statistiken und legt den Fokus vor allem auf die gesundheitliche und soziale Situation im Stadtteil Untertürkheim.



Der Bericht ist im Internet abrufbar unter:
https://www.stuttgart.de/img/mdb/publ/27158/121769.pdf

Gedruckte Exemplare können Sie beim Gesundheitsamt anfordern: gesundheitsfoerderung@stuttgart.de oder Telefon: 0711 216-59412

17 Impressum

2. Auflage Januar 2019

Herausgeber:
Mitglieder der Arbeitsgruppe 4 „Richtig informieren in Untertürkheim“: Werner Feinauer, Barbara Grimminger, Peter Luz, Luise Meier, Karola Palaschewski, Lina Wallus, Ulrike Madueno, Beate Kreisner, Jasmin Herrmann, Jochen Pikart

Es fehlen auf dem Bild: W. Feinauer, P. Luz, J. Pikart

Kontakt: Werner Feinauer (E-Mail: feinauer@web.de)
in Kooperation mit der
Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt, Strategische Gesundheitsförderung
Kontakt: Lina Wallus (E-Mail: lina.wallus@stuttgart.de)

Fotos: P. Luz (Deckblatt, S. 2), D. Wenzel (S. 1), Gesundheitsamt (S. 8,18, 24, 45, 46, 48, 49, 50), K. Enslin (S. 14), KVJS, Werkstatt Wohnen (S. 41)

Umschlaggestaltung: W. Feinauer

Gesund älter werden

Hinweis

Die Erstellung der Broschüre wurde von der kommunalen Gesundheitskonferenz Stuttgart gefördert. Weitere Informationen unter: www.stuttgart.de/gesundheitskonferenz

18 Eigene Notizen

Wichtige Telefonnummern

Notrufnummer **112**
Feuerwehr, Polizei, Notarzt, Rettungsdienst

Giftnotruf (24 Std.) **0761 19240**

Polizeirevierstation **0711 8990-4530**
Untertürkheim

Freiwillige Feuerwehr **0711 523766**
Untertürkheim

Behördennummer **115**
(ServiceCenter Stadtverwaltung
Stuttgart (Mo - Fr 8:00 - 18:00 Uhr)

Taxi-Zentrale Stuttgart **0711 5510000**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

STUTTGART

Gesund älter werden

in

Stuttgart-Untertürkheim

2. Auflage

2019